

Die 3 besten Diäten ohne Jo-Jo-Effekt

5 Kilo runter, 4 wieder drauf. 8 Kilo runter, 10 wieder drauf... Grausam, dieser Jo-Jo-Effekt! Geht es auch ohne? Das haben wir Oecotrophologin Birgit Wulff aus Hamburg gefragt. Sie sagt ja und erklärt, wie diese Erfolgsmethoden funktionieren, für wen sie besonders gut geeignet sind



95 % aller Frauen nehmen nach einer Diät bald wieder zu

Kohl- und Reisdiät oder FdH – was haben wir im Laufe der Jahre nicht schon alles versucht. Und anfangs schmolzen die Pfunde oft tatsächlich erstaunlich fix. Aber dann kamen sie schneller wieder zurück, als uns lieb war – und mit ihnen der Frust.

Dieser Jo-Jo-Effekt macht fast allen Frauen zu schaffen. Wir haben deshalb gemeinsam mit Ernährungsexpertin Birgit Wulff die bekanntesten Diäten auf ihre langfristige Wirkung hin untersucht. Das Ergebnis präsentieren wir Ihnen hier: die drei sinnvollsten Diäten, die garantiert keinen Jo-Jo-Effekt erzeugen.

Was sie von anderen abhebt: „Sie lassen sich gut ins Leben integrieren und dauerhaft umsetzen“, sagt die Ernährungsexpertin. Und: Bei jeder unserer drei Top-Diäten können Sie sich satt essen – an den richtigen Lebensmitteln. „Das vermeidet lästige Heißhunger-Attacken, die nur dazu führen, dass Sie die Diät wieder abbrechen“, sagt Birgit Wulff.

Sich satt zu essen hat noch einen Vorteil: Sie nehmen so genügend Kalorien auf. Gerade während einer Diät ist das wichtig, damit der Stoffwechsel normal weiterarbeiten kann. „Wenn Sie hungern, fährt der Stoffwechsel herunter und stoppt die Fettverbrennung“, erklärt die Expertin.

Ein weiterer Grund, warum Birgit Wulff diese drei Diäten empfehlen kann: Jede beinhaltet eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Das garantiert, dass Sie mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden. Viele sind direkt am Stoffwechsel und Fettabbau beteiligt, sodass Sie schnell und leicht abnehmen.

Schauen Sie, welche der Diäten Ihnen am meisten zusagt und am besten in Ihren Alltag passt. Dann können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen – und auch problemlos dauerhaft halten.

LOGI-DIÄT

• **So geht es:** Logi steht für „low glycemic and insulinemic diet“. Die Diät setzt also auf Lebensmittel, die den Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig halten: Gemüse, Salat und Obst sowie eiweißreiche Lebensmittel wie Geflügel, Fleisch, Eier und Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. Kohlenhydrate wie Brot und Nudeln gibt es nur in kleinen Portionen. Ganz gestrichen wird Süßes und Weißmehl. Mehr Informationen finden Sie im Internet, z. B. unter www.logi-methode.de

• **Wie gut wirkt die Diät:** Am Anfang verlieren Sie etwas schneller an Gewicht. Mit der Zeit dann etwas langsamer, dafür aber beständig – es lohnt sich auf jeden Fall, dranzubleiben.

• **Nutzen für die Gesundheit:** Die Logi-Ernährung wirkt positiv auf Störungen im Fett- und Zuckerstoffwechsel. Während der Diät bessern sich viele der Werte.

Ein weiterer Pluspunkt: Heißhunger gibt es nicht mehr, weil Blutzuckerschwankungen ausbleiben.

• **Alltagstauglichkeit:** Wer Süßes mag, muss sich stärker umstellen als Menschen, die gern Fleisch und Käse essen. Die geringen Verzehr-Mengen bei Brot, Nudeln und Kartoffeln sind ungewohnt. In Logi-Kochbüchern finden sich aber viele köstliche Rezepte, die Anregungen für Alternativen geben.

• **Für wen geeignet:** Jeder profitiert von dieser Ernährung, weil sie den Stoffwechsel entlastet. Wer gern herzhaft isst, wird sich mit dieser Diät wohlfühlen. Naschkatzen dürfte ihr Schoko-Riegel fehlen.

• **Fazit:** Als dauerhafte Ernährungsform geeignet, besonders für Diabetiker und Menschen mit Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen. Wer sich nach dem Logi-Prinzip ernährt, ist vorm Jo-Jo-Effekt sicher.



TRENNKOST



• **So geht es:** Die Lebensmittel werden in drei Gruppen eingeteilt: Neutral (Gemüse), Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milch, Obst) und Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis). Eiweiß und Kohlenhydrate kommen nicht zusammen in einer Mahlzeit vor, können aber mit neutralen Lebensmitteln kombiniert werden. Kein Lebensmittel ist verboten, sogar Kuchen ist erlaubt, solange er nach Trennkost-Regeln gebacken wurde. Rezepte z. B. unter www.trennkost.de

• **Wie gut wirkt die Diät:** Gerade beim Diät-Start purzeln die Kilos recht schnell. Weil viel Gemüse auf dem Speiseplan steht, sättigt Trennkost auch sehr gut.

• **Nutzen für die Gesundheit:** Trennkost-Anhänger beteuern, dass viele Beschwerden wie Gicht und Kopfschmerzen mit der Zeit verschwinden. Studien konnten das bisher nicht belegen. Experten führen die Wirksamkeit der

Trennkost darauf zurück, dass man sich mit dieser Ernährungsform allgemein bewusster und gesünder ernährt.

• **Alltagstauglichkeit:** Eiweiß und Kohlenhydrate nicht mehr zusammen zu essen – das ist gewöhnungsbedürftig. Viele beliebte Kombinationen fallen weg, etwa Fleisch mit Kartoffeln oder Spaghetti mit Bolognese-Soße. Es dauert daher etwas, bis man die Regeln verinnerlicht hat. Dafür gibt es keine Verbote – man darf alles essen.

• **Für wen geeignet:** Wer gesund abnehmen möchte und gern selbst kocht, kommt mit Trennkost gut zurecht. Es gibt so viele Rezepte, dass keine Langeweile aufkommt.

• **Fazit:** Die Wirksamkeit der Trennkost-Diät ist zwar wissenschaftlich nicht nachgewiesen, aber sie funktioniert. Auch als Dauer-Ernährung ist Trennkost gut geeignet. So verhindert man den Jo-Jo-Effekt, ohne zu hungern.



LOW FAT

• **So geht es:** Sie essen eine Mischkost, bei der nicht mehr als 30 Prozent der Kalorien aus Fett stammen dürfen. Fettreiches wie Croissants oder Käse-Sahnesoße sind tabu. Auf der Einkaufsliste stehen fettreduzierte Lebensmittel wie mageres Fleisch, magere Milchprodukte, viel Obst und Gemüse. Beim Kochen sparen Sie Fett, indem Sie dünsten oder in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten. Viele Anregungen finden Sie z. B. unter www.lowfett.de

• **Wie gut wirkt die Diät:** Wer sich vorher sehr fettreich ernährt hat, verliert am Anfang sehr schnell Gewicht. Wer schon immer bewusst auf den Fettanteil geachtet hat, nimmt nach einer Umstellung auf Low Fat zwar langsam, dafür aber kontinuierlich ab.

• **Nutzen für die Gesundheit:** Diese Ernährungsform schützt das Herz, weil gerade die gesättigten Fettsäuren wegfallen, die Arterienverkalkung fördern. Aber: Gesun-

de Fette (z. B. aus Olivenöl oder Lachs) braucht der Körper. Darauf nie komplett verzichten, sondern täglich in kleinen Mengen genießen.

• **Alltagstauglichkeit:** Low Fat lässt sich leicht umsetzen. Achten Sie beim Einkauf auf den Fettgehalt – die Angabe finden Sie auf der Packung unter den Nährwerten. Schneiden Sie sichtbares Fett ab, etwa den Rand am Schinken. Vorsicht beim Naschen: Fettfreie Süßigkeiten enthalten oft viel Zucker, der macht auch dick. Naschen in kleinen Mengen ist aber kein Problem.

• **Für wen geeignet:** Ideal für alle, die gern viel Gemüse und Obst essen.

• **Fazit:** Wer sein Gewicht halten möchte, kann sich auch langfristig nach den Low-Fat-Regeln ernähren, solange die gesunden Fette ab und zu in den Speiseplan eingebaut werden.